



|        |  |       |      |
|--------|--|-------|------|
| 目的     | 健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。                      |       |      |
| 内容     | 一般的なヨガのポーズの基本となる呼吸法により心身をリフレッシュしながら活力UPを促す流れを作り、健康な身体に導く講座 |       |      |
| 対象者・定員 | 成人   | 40人   |      |
| 延参加人数  | 401人   |       |      |
| 日時     | 講師   | 回数    |      |
| 4月~8月  | 木曜日 13:30~14:40  | 花河 由美 | 全15回 |

アンケート感想など

\*自分の身体と向き合えてよかった  
 \*1週間のリズムが出来てよかった  
 \*体調に合わせてゆっくりと身体のととのえをするので良かったです  
 \*先生の説明がわかりやすくてよかった  
 \*身体が楽になる  
 \*家ではなかなか出来ないの週1度でも身体が動かせるのでよかった  
 \*毎週リフレッシュでき、一人の時間を満喫する事ができる

講座の様子

